

Неделя первая. Обзор рецептов.

Внимание!

Рецепты рассчитаны на порцию примерно 350-400 гр. Если для вас это слишком мало или слишком много, корректируйте количество ингредиентов в соответствии с вашими потребностями!

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <h2>День 1</h2> <hr/> <p>Мясо по-купечески с грибами и гарниром</p> <p>Яблоки, запеченные с творогом, ванилином и корицей</p> | <p>Свинина — 200 гр. Шампиньоны свежие — 50 гр. Сыр — 50 гр. Помидоры — 1 шт. Рис пропаренный - 30 гр. Зелень по вкусу Соль по вкусу, перец чёрный по вкусу</p> <p>Яблоки сладкие — 200-250 гр. Творог 5% — 150 гр. Ванилин (не ванильный сахар)– 1 щепотка Корица — 1 ч. ложка</p> |
| <h2>День 2</h2> <hr/> <p>Сердечки в сметано-сырном соусе</p> <p>Ароматный рис по-индийски</p> | <p>Сердечки куриные – 300 гр. Лук репчатый – 1 шт Сыр твердый (например "Российский") - 50 г Сметана - 1 ч. л. Соль, перец – по вкусу Свежая зелень кинзы – по вкусу Свежие овощи на выбор (пекинская капуста, огурец, помидор) – 100 гр.</p> <p>Рис – 100 г Перец желтый – 0,5 шт. Перец красный – 0,5 шт. Цуккини – 100 г Специи и соль по вкусу: Кардамон Корица Перец чили Лавровый лист</p> |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div data-bbox="220 197 442 268" data-label="Section-Header"> <h2>День 3</h2> </div> <div data-bbox="220 324 467 356" data-label="Text"> <p>Суп из чечевицы</p> </div> <div data-bbox="220 515 461 546" data-label="Text"> <p>Салат из свёклы</p> </div> <div data-bbox="220 790 647 822" data-label="Text"> <p>Кижуч под лимонным соусом</p> </div> | <div data-bbox="863 300 1220 506" data-label="Text"> <p>Лук репчатый — 1 шт. Растительное масло —1 ч.л. Морковь — 100 гр. Лук-порей — 1 шт. Чечевица красная — 100 гр. Соль — 1 ч. л.</p> </div> <div data-bbox="863 584 1453 721" data-label="Text"> <p>1 средняя варёная свекла (примерно 100 гр.) 50 гр. мягкого творога зелень (кинза и зеленый лук) Соль, черный молотый перец, чеснок по вкусу</p> </div> <div data-bbox="863 763 1453 1005" data-label="Text"> <p>Филе рыбы кижуч (или любой другой красной рыбы) не менее 350 гр. Соль и перец по вкусу Сок одного лимона Зелень по вкусу – пара веточек 1-2 дольки лимона 1 зубчик чеснока, мелко натертый</p> </div> |
| <div data-bbox="220 1144 442 1214" data-label="Section-Header"> <h2>День 4</h2> </div> <div data-bbox="220 1270 770 1301" data-label="Text"> <p>Треска, запеченная в духовке с сыром</p> </div> <div data-bbox="220 1572 494 1603" data-label="Text"> <p>Гречка с томатами</p> </div> | <div data-bbox="863 1279 1217 1523" data-label="Text"> <p>Филе трески - 300 гр. Сыр нежирный - 50 гр. Йогурт натуральный - 50 гр. Помидор - 50 гр. Горчица - 1 ч. л. Зелень - по вкусу Соль, перец - по вкусу</p> </div> <div data-bbox="863 1565 1208 1807" data-label="Text"> <p>Гречневая крупа 100 гр. Морковь небольшая 1шт. Лук репчатый 1шт. Помидор 1 шт. Чеснок (по желанию) 1зуб. Соль по вкусу Кипяток 170 г</p> </div> |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>День 5</div> <div>Запеканка из курицы с овощами</div> <div>Курица с чесночным соусом</div> | <div>Куриное филе - 200 гр. Помидор - 1 шт. Болгарский перец - 1 шт. Перец чили - 1/2 шт. Лук - 1 шт. Чеснок – 1 зубчик Соль, перец - по вкусу Растительное масло - 1 ч.л.</div> <div>Соус: Яйцо - 2 шт. Молоко 1% - 50 мл. Сыр нежирный - 50 гр.</div> <div>Курица филе – 200 г Соевый соус по вкусу Чеснок – 1 зубчика Соль, перец по вкусу</div> |
| <div>День 6</div> <div>Рыбные фрикадельки в сливочном соусе</div> <div>Форель, запеченная в фольге</div> | <div>Фарш рыбный — 250 гр. Лук — 1 шт. 1 яйцо Молоко 3,2% - 200 мл. Сыр (тертый) — 50 гр. Брокколи — 150 гр. Соль — по вкусу Белый перец — по вкусу</div> <div>Форель — 300-350 гр. Соевый соус — 1 ст. л. Зира — 1/2 ч. л.</div> |
| <div>День 7</div> <div>Паровой куриный рулет с мандаринами и черносливом</div> | <div>Куриное филе 200 гр. Мандарины 1 шт. Чернослив без косточек 6 штук</div> |

| | |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Цветная капуста, запеченная с творогом</p> | <p>Соль по вкусу Специи по вкусу Перец черный молотый по вкусу</p> <p>Гарнир: Рис пропаренный 50 гр. Соль, специи по вкусу Чайная ложка растительного масла</p> <p>Цветная капуста - 250 г, Творог 5% – 100 гр. Йогурт - 50 г, Чеснок - 1 зубчик, Соль - по вкусу.</p> |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Список покупок на первую неделю

Овощи, фрукты, зелень

| | |
|----------------------------------------------------------------------|---------|
| Брокколи | 150 гр. |
| Зелень по вкусу | |
| Лимон | 1 шт. |
| Лук репчатый | 5 шт. |
| Лук-порей | 1 шт. |
| Мандарины | 1 шт. |
| Морковь | 3 шт. |
| Перец желтый | 1 шт. |
| Перец красный | 1 шт. |
| Перец болгарский | 1 шт. |
| Перец чили | 1 шт. |
| Помидоры | 4 шт. |
| Свежие овощи на выбор (пекинская капуста, огурец, помидор) – 100 гр. | 100 гр. |
| Свекла | 100 гр. |
| Цветная капуста | 250 гр. |
| Цуккини | 100 гр. |
| Чернослив без косточек | 6 шт. |
| Чеснок | 1-2 шт. |
| Шампиньоны свежие | 50 гр. |
| Яблоки | 250 гр. |

Молочные продукты

| | |
|--------------------|---------|
| Йогурт натуральный | 50 гр. |
| Молоко | 250 мл. |
| Натуральный йогурт | 50 гр. |
| Сметана | 1 ч.л. |
| Сыр | 250 гр. |
| Творог 5% | 300 гр. |

Мясные продукты, яйца

| | |
|-------------------------------------------------|---------|
| Куриное филе | 600 гр. |
| Свинина | 200 гр. |
| Сердечки куриные | 300 гр. |
| Фарш рыбный | 250 гр. |
| Филе рыбы кижуч (или любой другой красной рыбы) | 350 гр. |
| Филе трески | 300 гр. |
| Форель | 350 гр. |
| Яйцо | 3 шт. |

Бакалея

| | |
|--------------------|---------|
| Ванилин | |
| Горчица | |
| Гречка | 100 гр. |
| Зира | |
| Кардамон | |
| Корица | |
| Лавровый лист | |
| Растительное масло | |
| Рис пропаренный | 200 гр. |
| Соевый соус | |
| Чечевица красная | 100 гр. |

Рекомендации по подготовке мясных продуктов:

Заморозить порционно:

Свинина 200 гр.

Куриные сердечки 300 гр.

Филе рыбы кижуч (или любой другой красной рыбы) не менее 350 гр.

Филе трески - 300 гр.

Куриное филе - 200 гр., 200 гр., 200 гр.

Фарш рыбный — 250 гр.

Форель — 300-350 гр.

Рекомендации по приготовления блюд (из расчета, что готовите вы вечером накануне)

Воскресенье:

Заранее разморозить свинину 200 гр.

Понедельник:

Заранее разморозить куриные сердечки 300 гр.

Вторник:

Заранее разморозить филе рыбы кижуч (или любой другой красной рыбы) не менее 350 гр.

Среда:

Заранее разморозить филе трески - 300 гр.

Четверг:

Заранее разморозить куриное филе - 400 гр.

Пятница:

Заранее разморозить фарш рыбный — 250 гр., форель — 300-350 гр.

Суббота:

Заранее разморозить куриное филе 200 гр.

День 1

Обед

Мясо по-купечески с грибами и гарниром

Ингредиенты:

Свинина — 200 гр.
Шампиньоны свежие — 50 гр.
Сыр — 50 гр.
Помидоры — 1 шт.
Рис пропаренный - 30 гр.
Зелень по вкусу
Соль по вкусу, перец чёрный по вкусу

Приготовление:

1. Свинину режем как на отбивные и качественно отбиваем.
2. Чтобы при отбивании мясо не "разбивалось", а молоток не засорялся кусочками мяса, которое потом очень сложно вычищать, советуем при отбивании покрывать мясо пищевой плёнкой и отбивать прямо через плёнку.
3. Выкладываем мясо в слегка смазанную растительным маслом форму (силиконовые формы не требуется смазывать). Посыпаем солью, перцем и всякими специями, которые вам по душе.
4. Режем помидор кружочками и выкладываем на мясо, чтобы максимально его покрыть.
5. Далее приступаем к сыру. Натираем его на крупной тёрке, и, используя треть от полученного тёртого сыра, посыпаем мясо с помидорами.
6. На сыр выкладываем грибы. Лучше не замороженные, так как они дадут много воды, которая разбавит натуральный сок мяса. Лучше всего использовать свежие шампиньоны. С ними блюдо выглядит красиво и аккуратно.
8. Ещё раз солим и сверху равномерно распределяем оставшийся сыр. Ставим в духовку при 200 °C на 20–25 минут.
9. За это время вы успеете отварить рис. Залейте рис водой из расчета 1 к 2, посолите по вкусу и варите на медленном огне 20-25 минут.
10. При подаче украсьте зеленью.

Ужин

Яблоки, запеченные с творогом, ванилином и корицей

Ингредиенты:

Яблоки сладкие — 200-250 гр.
Творог 5% — 150 гр.
Ванилин (не ванильный сахар) — 1 щепотка
Корица — 1 ч. ложка

Приготовление:

Вырезать сердцевину яблок острым ножом. Мякоть, оставшуюся вокруг косточек срезать, и протереть на терке. Творог смешать с ванилином и корицей. Добавить тертое яблоко, тщательно перемешать. Выложить в середину яблока творожный фарш. Выложить яблоки в форму, залитую водой на три сантиметра. Запекать при температуре 150 градусов до размягчения яблок. Подавать охлажденными.

День 2

Обед

Сердечки в сметано-сырном соусе

Ингредиенты:

Сердечки куриные – 300 гр.

Лук репчатый – 1 шт

Сыр твердый (например "Российский") - 50 г

Сметана - 1 ч. л.

Соль, перец – по вкусу

Свежая зелень кинзы – по вкусу

Свежие овощи на выбор (пекинская капуста, огурец, помидор) – 100 гр.

Приготовление:

Сердечки промываем, очищаем от ненужного, отправляем на сковородку, тушим до коричневого цвета.

Когда жидкость выпарилась и сердечки стали красивого коричневого цвета, режем лук полукольцами и тушим его вместе с сердечками на открытой сковороде.

После добавляем сметану, тёртый сыр и тушим еще минут 15. В конце солим и перчим по вкусу.

Подаем со свежими овощами, по желанию посыпаем зеленью.

Ужин

Ароматный рис по-индийски

Ингредиенты:

Рис – 100 г

Перец желтый – 0,5 шт.

Перец красный – 0,5 шт.

Цуккини – 100 г

Специи и соль по вкусу:

Кардамон

Корица

Перец чили

Лавровый лист

Приготовление:

Налить в кастрюлю воды, приблизительно в три раза больше, чем риса. В дуршлаг тщательно промыть рис. Специи и соль смешать, выложить в кастрюлю рис и специи. Отварить рис со специями. За 5 минут до готовности добавить нарезанные мелкими кубиками овощи. Лишнюю воду слить и подать к столу.

День 3

Обед

Суп из чечевицы

Ингредиенты:

Лук репчатый — 1 шт.
Растительное масло — 1 ч.л.
Морковь — 100 гр.
Лук-порей — 1 шт.
Чечевица красная — 100 гр.
Соль — 1 ч. л.

Приготовление:

1. Репчатый лук нарежьте тонкими кольцами и спассеруйте с добавлением масла. Удобнее всего это делать в кастрюле с толстым дном.
2. Добавьте натертую на крупной терке морковь, добавьте чуть-чуть воды и потушите еще 2-3 минуты.
3. Белую часть лука-порея нарежьте тонкими кольцами, добавьте в сковороду и тушите овощи до мягкости 5-7 минут, помешивая.
4. Налейте в кастрюлю полтора стакана воды и доведите до кипения. Всыпьте чечевицу, посолите и варите 15 минут на небольшом огне.
5. Чечевица в готовом супе должна стать мягкой.

Салат из свёклы

Ингредиенты:

1 средняя варёная свекла (примерно 100 гр.)
50 гр. мягкого творога
зелень (кинза и зеленый лук)
Соль, черный молотый перец, чеснок по вкусу

Приготовление:

Натереть свёклу, добавить творог, рубленую зелень, соль перец, чеснок. Всё хорошенько перемешать. Украсить зеленью.

Ужин

Кижуч под лимонным соусом

Ингредиенты:

Филе рыбы кижуч (или любой другой красной рыбы) не менее 350 гр.
Соль и перец по вкусу
Сок одного лимона
Зелень по вкусу – пара веточек
1-2 дольки лимона
1 зубчик чеснока, мелко натертый

Приготовление:

Рыбное филе нарезать кусочками при необходимости, поперчить и посолить с двух сторон.

Натереть рыбу чесноком. Выложить в форму для запекания.

Сбрызнуть лимонным соком.

Выложить сверху ломтики лимона.

Запекать в духовке при температуре 180 градусов около 40 минут.

Ломтики лимона не едим.

День 4

Обед

Треска, запеченная в духовке с сыром

Ингредиенты:

Филе трески - 300 гр.
Сыр нежирный - 50 гр.
Йогурт натуральный - 50 гр.
Помидор - 50 гр.
Горчица - 1 ч. л.
Зелень - по вкусу
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Для начала нужно заняться рыбой. Филе вымойте, обсушите немного и нарежьте средними кусочками. Посолите и поперчите по вкусу. Жаропрочную форму смажьте каплей масла, выложите в неё рыбку. Помидоры вымойте, обсушите и нарежьте. Распределите помидорки ровным слоем.

В небольшую мисочку выложите йогурт, добавьте горчицу, перец и соль по вкусу. Все как следует перемешайте.

Натрите на терке сыр. Добавьте в соус сыр, все хорошо перемешайте до однородности.

Выложите соус сверху так, чтобы он покрыл полностью рыбу. Теперь форму можно отправить в разогретую до 180-190 градусов духовку.

Через 20-25 минут, когда появится аппетитная корочка, наша рыбка готова!

Ужин

Гречка с томатами

Ингредиенты:

Гречневая крупа 100 гр.
Морковь небольшая 1шт.
Лук репчатый 1шт.
Помидор 1 шт.
Чеснок (по желанию) 1зуб.
Соль по вкусу
Кипяток 170 г

Приготовление:

Готовить гречку лучше всего в толстостенной посуде, например в казане.

Лук и морковь очистить, натереть на крупной терке. Чеснок пропустить через пресс.

Разогреть казан, выложить лук, чеснок, морковь и обжарить без добавления масла, помешивая около 5 минут. Можно добавить немного водички.

Помидоры очистить от кожицы, нарезать, добавить к овощам, перемешать.

Засыпать гречневую крупу, посолить по вкусу, перемешать, залить кипятком, накрыть крышкой, уменьшить огонь до минимума и оставить на 15 - 20 минут. Минут через 10 - 15 проверить готовность - ложкой аккуратно раздвинуть гречку и посмотреть есть ли вода. Если есть, то продолжать готовить можно с открытой крышкой до полного выкипания воды.

День 5

Обед

Запеканка из курицы с овощами

Ингредиенты:

Куриное филе - 200 гр.
Помидор - 1 шт.
Болгарский перец - 1 шт.
Перец чили - 1/2 шт.
Лук - 1 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Соль, перец - по вкусу
Растительное масло - 1 ч.л.

Соус:

Яйцо - 2 шт.
Молоко 1% - 50 мл.
Сыр нежирный - 50 гр.

Приготовление:

Куриное филе и сладкий перец нарезаем кубиками.
Среднюю луковицу нарезаем полукольцами. Помидоры нарезаем кружками.
В большой сковороде нагреваем масло. Пассеруем лук на умеренном огне. Когда лук становится прозрачным, добавляем измельченный чеснок, перемешиваем на огне минуту и добавляем острый и сладкий перец. Перемешиваем и отправляем в сковороду курицу. Обжариваем при помешивании минуту 5, заправляем солью и перцем. Снимаем с огня.
Перекладываем эту смесь в жаропрочную антипригарную форму, разравниваем и накрываем кружками помидоров. Венчиком взбиваем в миске яйца и молоко, добавляем соль и перец по вкусу.
Заливаем смесь в форму и отправляем в духовку, заранее нагретую до 190 градусов.
Запекаем примерно 20 минут, затем открываем духовку и равномерно посыпаем нашу запеканку тертым сыром. Печем еще примерно 15-20 минут, пока сыр не расплавится, до появления аппетитной золотистой корочки.

Ужин

Курица с чесночным соусом

Ингредиенты:

Курица филе – 200 г
Соевый соус по вкусу
Чеснок – 1 зубчика
Соль, перец по вкусу

Приготовление:

Отварите курицу в подсоленной и подперченной воде. Слегка остудите и нарежьте мелкими кубиками. Из соевого соуса и размятого чеснока приготовьте соус. Вылейте получившийся соус в креманку, курицу выложите на тарелку с зубочистками. Употреблять, обмакивая кусочки курицы в соус.

День 6

Обед

Рыбные фрикадельки в сливочном соусе

Ингредиенты:

Фарш рыбный — 250 гр.

Лук — 1 шт.

1 яйцо

Молоко 3,2% - 200 мл.

Сыр (тертый) — 50 гр.

Брокколи — 150 гр.

Соль — по вкусу

Белый перец — по вкусу

Приготовление:

1. В рыбный фарш (у меня из красной рыбы) прокрутить или очень мелко нарезать небольшую луковицу. Добавить яйцо, соль и белый перец по вкусу.
2. Слепить фрикадельки (величину выбирайте в зависимости от объемов формы, в которой будете запекать).
3. Разобрать брокколи на небольшие соцветия. Если используете замороженную капусту — отварите ее до полуготовности.
4. Фрикадельки выложить в порционные формочки или в большую форму и отправить в духовку буквально на 5 минут при 200 °С, чтобы фрикадельки немного "схватились".
5. Приготовить соус: в миску вылить сливки, молоко, добавить тертый сыр, соль, перец по вкусу.
6. Достать формочки из духовки, между фрикадельками выложить брокколи (по желанию).
7. Залить фрикадельки соусом и отправить в духовку при 180–190 °С еще на 20 минут.

Ужин

Форель, запеченная в фольге

Ингредиенты:

Форель — 300-350 гр.

Соевый соус — 1 ст. л.

Зира — 1/2 ч. л.

Приготовление:

1. Маринуем форель: обмазываем соевым соусом и посыпаем зирой. Оставляем на 1 час.
2. Заворачиваем в фольгу.
3. Ставим в разогретую духовку и запекаем минут 30.

День 7

Обед

Паровой куриный рулет с мандаринами и черносливом

Ингредиенты:

Куриное филе 200 гр.
Мандарины 1 шт.
Чернослив без косточек 6 штук
Соль по вкусу
Специи по вкусу
Перец черный молотый по вкусу

Гарнир:

Рис пропаренный 50 гр.
Соль, специи по вкусу
Чайная ложка растительного масла

Приготовление:

1. Чернослив залить кипятком и оставить на час-полтора, чтобы он хорошо пропитался. Мандарины тщательно очистить от кожуры и пленок, разделить на дольки.
2. Разрезать куриное филе вдоль на две части. Полученные куски выложить внахлест на разделочную доску, покрытую пищевой пленкой, и хорошенько отбить, особенно в местах, где куски соединяются. Слегка посолить и поперчить мясо.
3. Сверху выложить чернослив (его при желании можно измельчить, а можно оставить как есть, чтобы затем на срезе рулета были видны целые фрукты), на чернослив — дольки мандарина.
4. Аккуратно скрутить нафаршированное куриное филе в плотный и ровный рулет. По бокам туго затянуть кончики пленки, чтобы под действием пара она не развернулась.
5. Переложить рулет в пароварку или выложить его в широкий дуршлаг, установленный над кастрюлей с кипящей на умеренном огне водой. Накрыть сверху плотной крышкой и готовить тридцать пять — сорок минут.
6. Готовый рулет вынуть из пароварки или из дуршлага и полностью остудить. Затем аккуратно развернуть пленку и выложить рулет на разделочную доску. Нарезать острым ножом на ломтики толщиной в 1-1,5 см.
7. Выложить ломтики рулета на блюдо срезами вверх. Перед подачей их при желании можно снова подогреть, а можно оставить охлажденными — в таком состоянии фрукты становятся еще вкуснее.
8. На гарнир к рулету отварите пропаренный рис в течение 20-25 минут (50 гр. риса, вода в пропорции 1 к 2,5, соль по вкусу, чайная ложка растительного масла).

Ужин

Цветная капуста, запеченная с творогом

Ингредиенты:

Цветная капуста - 250 г,
Творог 5% — 100 гр.
Йогурт - 50 г,
Чеснок - 1 зубчик,

Соль - по вкусу.

Приготовление:

Цветную капусту, помыть, разделить на соцветия. Положить в кастрюлю, залить водой и довести до кипения, посолить и варить около 15 минут. Противень выстелить фольгой, положить на него капусту, полить её йогуртом, добавить нарезанный чеснок и сверху присыпать измельчённым на мелкой тёрке сыром. Запекать в разогретой до 200 градусов духовке в течение 20 минут.